

Trocken in fünf Tagen

Es passiert immer wieder. Man nimmt sich vor, weniger zu trinken und schafft es trotzdem nicht. Viele wollen das ändern, wissen jedoch nicht wie.

So wie der 36-jährige Daniel: *"Eigentlich trinke ich ja gar nicht so viel. Nicht mehr als andere. Und doch: in letzter Zeit merke ich, dass ich schneller und öfter zur Flasche greife. Das liegt am Stress in der Arbeit und mit der Partnerin. Aber das habe ich im Griff! Ich kann jederzeit aufhören. Oder?"*

Daniel ist mit seinem Problem nicht alleine

Betroffene wie Daniel gibt es viele. Denn Menschen mit schädlichem Trinkverhalten sind zu Beginn einer Abhängigkeit meist noch gut im privaten wie beruflichen Umfeld integriert. Trotzdem gibt es Auffälligkeiten: Schlafmangel, Konzentrationsschwäche, Blackouts, auch wiederholter Streit mit dem Partner/der Partnerin oder anderen Angehörigen, die verunsichert sind und helfen möchten. Unmerklich führt dies zu körperlichen Problemen, noch mehr Stress und Rückzug aus dem gesellschaftlichen und sozialen Leben. Höchste Zeit, etwas zu verändern!

Erste Schritte zum ambulanten Alkoholentzug

Wer seinen Alkoholkonsum in den Griff kriegen will, benötigt im ersten Schritt oft einen körperlichen Entzug. Dieser muss nicht zwingend stationär erfolgen. Deshalb bietet das Blaue Kreuz Schaffhausen-Thurgau ab November 2020 Entzüge auf ambulanter Basis an. Während der Entzugswoche finden täglich für 30 – 45 Minuten Gespräche mit einer Suchtfachperson statt. In diesen wird der Verlauf des Entzugs analysiert, Ziele definiert und die körperlichen Grundfunktionen wie Puls und Blutdruck überprüft. **Die Abklärung der allgemeinen körperlichen Verfassung übernimmt die Hausärztin/der Hausarzt.** Diese/r muss bereit sein, einen ambulanten Alkoholentzug medizinisch zu begleiten. Der geordnete Ablauf während des Entzugsprogramms bietet den Teilnehmenden auf diese Weise Sicherheit und erhöht die Erfolgsaussichten. Nach fünf Tagen ist die akute Phase des Alkoholentzugs überstanden und die Betroffenen können beginnen, ihr Leben neu zu gestalten. Hierfür bietet ihnen das Blaue Kreuz weiterführende Begleitung mit Einzelgesprächen oder in der Gruppe.

Fühlen Sie sich angesprochen oder kennen Sie eine/n Betroffene/n? Dann nutzen Sie unser Angebot oder empfehlen Sie es weiter. Der ambulante Alkoholentzug wird vom Amt für Gesundheit unterstützt und ist für Einwohnerinnen und Einwohner des Kantons Thurgau kostenlos.



Anmeldung und Informationen unter:
071 622 26 55
bksh-tg@blaueskreuz.ch
www.alkoholentzug-tg.ch